

## Waspadai Volume

### MUSIKMU

 **Batas aman:**  
75 desibel (dB) atau kurang

 **Batas tak aman:** >85 dB

**Noise-Induced Hearing Loss**  
Adalah gangguan kehilangan pendengaran akibat terpaparnya organ dalam telinga oleh suara bising yang melampaui batas aman.

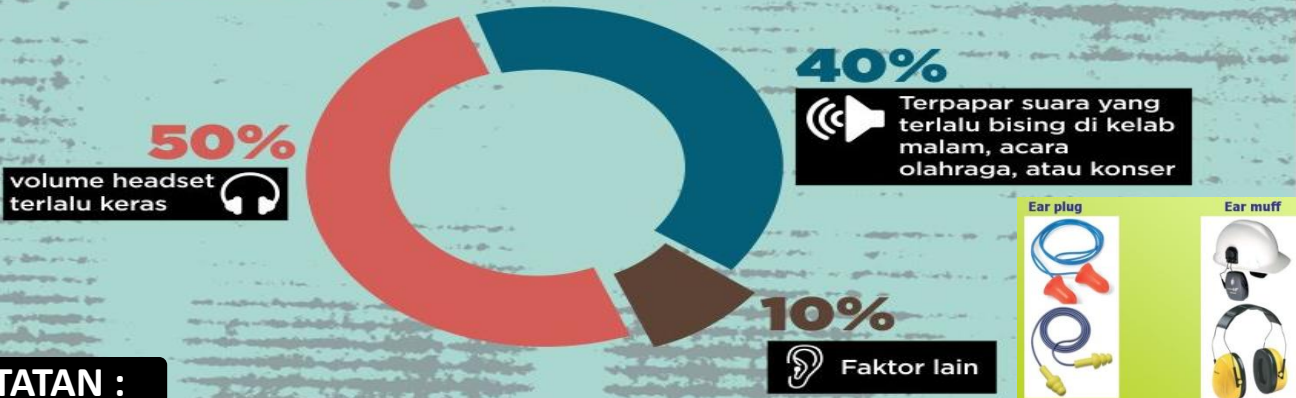


Untuk para pekerja, WHO memberi rekomendasi bahwa tingkat kebisingan yang diperbolehkan ada di tempat kerja maksimal 85 dB dan tak boleh terpapar selama lebih dari 8 jam.

#### Perbandingan level intensitas suara



Menurut WHO di tahun 2015 terdapat kurang lebih 1,1 miliar remaja menderita gangguan pendengaran



#### CATATAN :

- Gunakan APD seperti Ear plug / Ear muff jika berada di area tingkat kebisingan yang tinggi .
- Mendengarkan musik lewat headphone yang dapat dipacu hingga >100 db adalah kebiasaan yang sangat amat membahayakan. Cara termudah bagi yang sudah kecanduan memakai *headphone* saat mendengar musik atau menonton film adalah dengan mengurangi volumenya secara berangsur-angsur. Usahakan untuk tak berada di tempat yang bising dan membuat Anda terpaksa menaikkan volume.